

大人の健康運動

からだしゃきと健康体操

筋力・柔軟・バランスで目指す健康づくり

～いつまでも自分の足で歩くために～



◆開催日 9/11・10/9・11/13・12/11 第2金曜日 全4回
10:00～11:30

◆会場 大東北公民館

◆講師 露木裕子

◆定員 20人

◆参加費 1,200円

◆持ち物 ヨガマット・飲み物・タオル・5本指靴下・ミニボール(ある方)

◆申込 8月11日(火)9:00より 電子申請または電話
大東北公民館 電話:0537-74-2200

申込はこちら→

